



This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Kiviharju, P., Lyytikäinen, J., Povoljajeff, T. (2015)

Aktiivisuutta elämään -hyvinvointitapahtumat - hyvää oloa kaikille. Teoksessa Johanna Lyytikäinen, Kirsi Niskala (toim.) InnoEspoo: avaus uuteen yli rajojen. Omnian julkaisuja C 15. Espoo: Omnia, 30-34.

URL: https://www.omnia.fi/sites/default/files/innoespoo_loppujulkaisu.pdf

AKTIIVISUUTTA ELÄMÄÄN -HYVINVOINTITAPAHTUMAT – HYVÄÄ OLOA KAIKILLE

Pia Kiviharju, Laurea-ammattikorkeakoulu

Katri Savolainen, Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia

Tuula Povoljajeff, Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia

Aktiivisuutta Elämään -hyvinvointitapahtumat ovat tukeneet hyvin InnoEspoo-projektin tavoitteita, kuten innovatiivisten palveluiden tuottamista espoolaisille, koulutusorganisaatioiden yli ulottuvaa yhteistyötä ja yhteistyömallin kehittämistä sekä yrittäjyyden ja pk-yritysten toiminnan tukemista. Tapahtumat ovat tuottaneet yhteisöllisessä prosessissa hyvinvointiosaamisen kehittymistä niin opiskelijoille kuin muillekin projektissa toimijoille ja ennen kaikkea hyvää eloa espoolaisille. Tapahtumakonseptien kehittämisen siemeninä ovat olleet Laurean kehittämis-pohjainen oppimismalli LbD, palvelumuotoilun teorialat ja työkalut ja tapahtumamarkkinoinnin teorialat. Toiminnan tuloksena on saatu aikaan pysyviä toimintakonsepteja ja huikeita hyvinvointikokemuksia, jotka ovat koskettaneet kaikkia. Kokemusten innoittamina eri ryhmille suunnatut hyvinvointitapahtumat tulevat jatkumaan vuosittain.

Täyttä elämää espoolaisilla ikäihmisillä

”Täyttä elämää ikääntyneenä” on Espoon kaupungin motto Espoon ikääntymispoliittisessa ohjelmassa. Ohjelman viesti on selkeä: espoolaiset haluavat pitää elämänsä omissa käsissä ikääntyneinäkin ja osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan. Espoon kaupunki on luonut erinomaiset edellytykset espoolaisten ikäihmisten voimaannuttamiseen sekä yhteisöllisyyden ja aktiivisuuden tukemiseen tarjoamalla monipuolista toimintaa ja ohjausta erilaisiin tarpeisiin. Espoossa on paljon luonnollisia kohtaamispaikkoja ikääntyneille, kuten esimerkiksi palvelukeskukset ja erilaiset liikunta- ja kulttuuripaikat, jotka mahdollistavat ohjatun ohjelman lisäksi myös vapaamuotoisen juttu- ja kerhotoiminnan itseohjautuvasti. (Täyttä elämää ikääntyneenä. Espoon ikääntymispoliittinen ohjelma 2009–2015.)

Hyvinvointidesign! Mitä ihmettä se on?

World Design -vuonna 2012 alettiin puhua hyvinvointidesignista. Myös hyvinvointia voi muotoilla, ei vain esineitä. Hyvinvointidesign käsittää arjen erilaisia ratkaisuja ja palveluja, joilla jokapäiväistä arkielämää voidaan muovata asukkaiden iloksi ja hyödyksi. Espoon kaupunki haluaa luoda uutta hyvinvointidesignia yhdessä asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa ja innovoida uusia palveluja, joiden tehtävänä on helpottaa, ilahduttaa ja rikastuttaa arkea. (Espoon kaupunki 2011, Laurea 2012.) Hyvän elämänlaadun tekijöinä tunnustetaan turvallisuuden, terveyden, mielenterveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Ikäihmisillä näiden ylläpito ja edistäminen on tärkeä osa itsenäistä elämää ja kotona selviytymistä. (Lehto & Leskelä 2011.) Hyvinvointia voi muotoilla palvelumuotoiluteorioiden avulla.



Active Life Events are based on the Event making process, Service Design – and Learning by Developing (LbD) models

The diagram illustrates the relationship between the Event making process, Service Design, and Learning by Developing (LbD) models, centered around 10 numbered steps and a central tree structure.

Central Tree Structure:

- Co-design** (Top)
- Co-creation** (Middle)
- Learning by Developing (LbD) Action model** (Bottom)

10 Numbered Steps:

- 1. Identifying phenomenon Collecting data** (Wellbeing, Target groups)
- 2. Reflecting the earlier knowledge** (Reading data, Benchmarking, Analysis, Discussion, Sharing opinions)
- 3. Defining the development project** (Team management, Project management tools)
- 4. Acquiring tools and concepts for doing** (Designing content, Acquiring partners, Post-it, Customer needs Maps, Mind maps, Actors map)
- 5. Cooperating for creating something new** (Presentations, Sharing ideas, Event Plan 1)
- 6. Assessment of the processes of a task and students learning process** (Benefits map, Behavioral map, Event Plan 2, Sharing Implementation plans)
- 7. Sharing experiences and testing their meanings** (Implementing the event, Diary study)
- 8. Identifying acquired competencies and experiences** (Feedback & Evaluate experiences, Inquiries, Diary studies, Feed back, Sharing experiences)
- 9. Producing new knowledge** (Redesign the Event Concept, Customer experience map)
- 10. Sharing and Exploiting outcomes** (Organize a new event)

Service Design Process and tools:

- DEFINE
- CREATE
- IMPLEMENT
- EVALUATE

Event making process:

- IDEA & OBJECTIVES
- DESIGN THE EVENT
- IMPLEMENT
- AFTER THE EVENT

Central Text:

What kind of content?
How?
Who?

When & where?
What theme & outlines?

To whom?
Why?

Other Concepts: Experiences, Research orientation, Partnership, Authenticity, Creativity.

31

Aktiivisuutta Elämään -tapahtumat työelämätaitoja kehittäen

Designpääkaupunkivuonna Laurea Otaniemen kampuksella aloitettiin Aktiivisuutta Elämään -hyvinvointitapahtumien järjestäminen erilaisille kohderyhmille, kuten senioreille, lapsiperheille, omaishoitajille, maahanmuuttajille, nuorille kehitysvammaisille ja työssäkäyville. Sosiaali- ja terveysalan sekä liiketalouden opiskelijoista koostuneet monialaiset opiskelijatiimit suunnittelivat ja toteuttivat voimaannuttavia ja hyödyllisiä hyvinvointirasteja tapahtuman kävijöille. Laureassa opiskelijan oppiminen tapahtuu paljolti työelämän kanssa toteutettavissa aidoissa kehittämissankkeissa, joissa sovelletaan laureaista kehittämissohjaisen oppimisen mallia eli Learning by Developing (LbD). Tavoitteena tapahtumissa oli tuoda hyvää oloa ja mielen virkeyttä espoolaisille asukkaille ja saada asukkaat ajattelemaan omaa hyvinvointiaan ja sitä, miten sitä voisi edistää omilla valinnoillaan.

InnoEspoo-projektin tavoitteina ovat muun muassa koulutusorganisaatioiden yli ulottuva yhteistyö, yrittäjyyden edistäminen ja espoolaisille hyvien palveluideoiden tuottaminen. Aktiivisuutta Elämään -tapahtumat tukevat kaikkia näitä tavoitteita, joten kehitettyä, hyväksi koettua konseptia lähdettiin jalostamaan InnoEspoo-projektin alla. Työvaltaista oppimista yli koulutusorganisaatioiden ja -alojen on toteutettu ansiokkaasti InnoOmnian ja Laurean yhteisissä Aktiivisuutta Elämään Senioreille -tapahtumissa keväällä 2014. Tapahtumat järjestettiin Laureassa ja viidessä Espoon kaupungin palvelukeskuksessa.



Kauneutta, jumppaa, karaokea, testejä ja mielen hyvinvointia

Hyvinvointitapahtumiin osallistuivat InnoOmnian ja Laurean monialaiset opiskelijaryhmät, jotka suunnittelivat ja toteuttivat tapahtumat ohjaajiensa avustuksella palvelumuotoilun oppeja ja työkaluja sekä LbD-mallia hyödyntäen. InnoOmnian tapahtumaan osallistuivat Oppivien Käsien hius- ja kauneudenhoitoalojen työssäoppijat pitämällä kauneudenhoitorastia tapahtumassa. Laurean hoitotyön opiskelijat sekä fysioterapia- ja sosionomiopiskelijat Otaniemen kampukselta kehittivät useita erilaisia terveyden edistämiseen ja mittauksiin, aktivoivaan toimintaan ja mielen hyvinvointiin liittyviä hyvinvointirasteja. Laurean ja Ominan liiketalouden opiskelijat vastasivat tapahtumien organisoinnista, koordinoinnista, yhteistyökumppaneista, markkinoinnista ja tapahtumien talioinnista. Tapahtumissa oli myös useita alueen yrityksiä ja organisaatioita esittelemässä omia tuotteitaan ja palveluitaan.

Eri koulutusorganisaatioiden välisestä yhteistyöstä hyötyvät kaikki

Aktiivisuutta Elämään -tapahtumat ovat olleet huikea mahdollisuus ja oppimisen tilaisuus kaikille osallistujille. Koulutusalojen ja -asteiden raja-aidat kaatuvat, ja uutta osaamista on mahdollista saavuttaa yhteisen tekemisen ja kehittämisen kautta aikaisempaa osaamista jakamalla. Tapahtumissa opiskellaan yhteisöllistä co-creation-prosessia hyödyntäen suunnitellen, kehittämisen ja toteuttaen tapahtumia yhdessä Espoon kaupungin, järjestöjen, erilaisten organisaatioiden, yritysten ja itse tapahtumakävijöiden kanssa. Tapahtumat eivät ainoastaan kehitä opiskelijoiden oman alan osaamista vaan tuottavat myös erilaisia taitoja kuten asiakkaan kohtaamista, tiimityö-, pro-



jektityö-, organisointi-, johtamis-, markkinointi- ja verkostoitumistaitoja. Eli kaikkia niitä osaamisia, mitä tarvitaan työelämässä toimimiseen ja joita ei opita luokkahuoneissa. Tämä on aitoa palvelumuu-
toilua Living Lab -ympäristössä, eli opiskelijat oppivat yhdessä työelämän ja alueen asukkaiden kanssa.

Tapahtumien tärkeä yhteistyökumppanitaho oli Espoon kaupungin palvelukeskukset, joihin ensimmäistä kertaa vetiin näin laaja hyvinvointitapahtumakokonaisuus oppilastyötoteutuksena. Espoon kaupungin vanhuspalveluiden kotihoidon palvelupäällikkö Leena Westerlund toteaa:

”Espoolle opiskelijayhteistyö on erittäin arvokasta toimintaa. Tulevat terveys- ja hyvinvointialan ammattilaiset pääsevät perehtymään jo opiskeluaikanaan ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin teemoihin. Vuorovaikutus on kaksisuuntaista: senioreiden osaaminen, kokemus ja voimavarat rikastuttavat opiskelijoiden elämää, ja opiskelijat toisaalta voivat tuottaa hyvää oloa senioreille, kertoa ajankohtaisista terveys- ja hyvinvointipalveluista ja esitellä viimeisimpiä hyvinvointiteknologian tuotteita ja palveluita, jotka voivat helpottaa arjen toimintoja kotiympäristössä.

Opiskelijoiden järjestämät hyvinvointitapahtumat ovat tärkeä osa espoolaisille senioreille suunnattua aktiivista ohjelmaa. Ikäihmiset saadaan toimimaan yhdessä ja osallistumaan. Yhdessä tekeminen ja kokemusten jakaminen toisten kanssa tuo virkistävää ja aktivoivaa vaihtelua ikäihmisten arkeen.”

Palvelukeskustapahtumien projektipäällikkönä toimi Laurean hoitotyön opiskelija Annamari Laitinen. Annamariinkin kokemukset muun palautteen lisäksi antavat meille uskoa siihen, että teemme oikeita asioita sekä opiskelijan osaamisen kehittämiseksi että antamalla oman panoksemme alueen kehittämiseen paremmaksi paikaksi olla ja elää hyvää elämää.

”Aktiivisuutta Elämään Senioreille -tapahtumat olivat loistava tilaisuus opiskelijoille harjoitella opitun teorian tiedon soveltamista käytäntöön. Opiskelijat pääsivät suunnittelemaan toteutuksensa, jossa heidän tuli huomioida kohderyhmä eli seniorit ja kohderyhmään liittyvät seikat. Itse tapahtumassa opiskelijat harjoittivat sekä kliinisiä taitojaan että kädentaitojaan ja ohjausta aidoissa asiakaskohtaamisissa. Vuorovaikutus oikeiden asiakkaiden kanssa on paras tapa oppia. Harjoittelemisen aitojen tilanteiden parissa antaa



opiskelijalle rohkeutta ja varmuutta omista taidoista. Tapahtuman ilmapiiri oli rento, mikä teki oppimisesta entistäkin mukavampaa. Oli hauskaa työskennellä ryhmässä ja tutustua uusiin kanssaopiskelijoihin!”

Tapahtumasta saimme hyvää palautetta ja loistavia vinkkejä tapahtuman kehittämiseksi. Erilaiset terveydentilaa mittaavat testit ja niiden tulokset olivat erityisen suosittuja ja herättivät paljon keskustelua. Mielestäni tapahtuma palveli sekä senioreita että opiskelijoita tasavertaisesti. Tämänkaltaisten tapahtumien avulla pystymme tukemaan omalta osaltamme senioreiden hyvinvointia olemalla yhdessä sekä tarjoamalla tietoa ja erilaisia terveysvinkkejä. Samalla opiskelijat pääsevät soveltamaan käytännön asioita aidoissa vuorovaikutustilanteissa. Saatua kokemusta tukee opintoja ja valmistusta tulevaisuuden haasteisiin valmistumisen jälkeen.”

Itse senioreilta kerätty palaute oli pelkkää kiitosta, mutta hyviä kehittämisideoitakin saatiin. Niitä hydynnettiin tulevien tapahtumien suunnittelussa. Palvelukeskustapahtumassa vieraillut rouva 77v toteaa:

”Olemme täällä olleet ihan otettuja, että te nuoret olette meille kaikkea tällaista hyvää ohjelmaa ja hemmottelua järjestäneet.”

”Voima olkoon kanssamme”

Neljän vuoden aikana toteutettiin yhteensä yli 50 Aktiivisuutta Elämään- hyvinvointitapahtumaa ja yli 1200 opiskelijaa osallistui tapahtumien tekemiseen ansaiten yli 4000 opintopistettä. InnoEspoo-projektin aikana saatiin opinnäytetöinä kehitettyä konseptit hyvinvointitapahtumien järjestämiselle sekä palvelukeskuksissa että koulujen kampusympäristössä. Opinnäytetöiden taustamateriaalina olivat kymmenet aikaisemmat hyvinvointitapahtumien palautteet ja kerätyt palvelumuotoilukokemukset, jotka toimivat pohjamateriaaleina vuoden 2014 tapahtumien suunnittelulle ja konseptikehitykselle. Lisäksi tietoja ja kokemuksia käytettiin hyväksi www.seniori365.fi:n kehittämistyössä.

Opiskelijat ja ohjaajat olivat tyytyväisiä kokemuksiinsa, ja rohkeus lähteä mukaan uusiin haasteisiin on selkeästi havaittavissa. Paras palkinto kaikille on kuitenkin yhteisen hyvän tekeminen ja kokemuksista oppiminen. Yhdessä tekemisessä on SE VOIMA, johon liittyy rohkeus, parantaminen, hyväntahtoisuus, myötätunto ja elollinen energia jo Star Warsin Jedinenkin mukaan. ”May the force be with you”, kuten Laurean fysioterapiaopiskelija totesi tehdessään puristusvoimatestausta 81-vuotiaalle herralle.

LbD-mallissa eri toimijoiden oppiminen tapahtuu prosessina ja vuorovaikutuksessa, jonka tavoitteena on uuden osaamisen tuottaminen yhteistyönä aina suunnitteluvaiheesta tulosten arviointiin. Malli perustuu viidelle ulottuvuudelle, jotka ovat autenttisuus, kumppanuus, kokemuksellisuus, luovuus ja tutkimuksellisuus. Autenttisuus tarkoittaa aitoa työelämälähtöisyyttä, kumppanuus avointa ja jatkuvaa vuorovaikutusta, luovuus taas tuottaa uutta osaamista ja tutkimuksellisuus tarkoittaa tutkitun tiedon kriittistä hyödyntämistä. Arviointia tapahtuu koko prosessin ajan erilaisten projektituotosten kautta.

(Raij 2007, Raij & Niinistö-Sivuranta 2011)



LÄHTEET:

Espoon kaupunki 2011: Muotoilua kaikkien iloksi. Tehdään Espoosta vieläkin parempi kaupunki. Saatavissa: http://www.espo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Muotoilua_kaikkien_iloksi_tehdaan_Espoo%28862%29.

Laurea-ammattikorkeakoulu 2012: WDC vuoden hyvinvointide-sign-materiaalit.

Lehto, Paula & Leskelä, Johanna (toim.) 2011: Interaktiivinen HyvinvointiTV® ja käyttäjälähtöiset ePalvelut. Turvallinen Koti -hankeen loppuraportti.